

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA SMP NEGERI 2 PAINAN
KABUPATEN PESISIR SELATAN**

Skripsi

*Diajukan kepada tim penguji ujian skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai
syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

ADE VETRA

85358

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

ABSTRAK

Ade Vetra, 2013 :Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMP Negeri 2 Painan Kabupaten Pesisir Selatan,

Berdasarkan dari pengamatan peneliti di lapangan, peneliti mendapatkan masih kurangnya tingkat kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet sepakbola SMP Negeri 2 Painan Kabupaten Pesisir Selatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet sepakbola SMP Negeri 2 Painan, sehingga diperoleh gambaran tentang tingkat kemampuan dari kondisi fisik. Dari hasil penelitian ini diharapkan memperoleh gambaran sebagai dasar upaya untuk meningkatkan prestasi olahraga ini.

Populasi dalam penelitian adalah pemain sepakbola SMP Negeri 2 Painan yang berjumlah 20 orang. Dan Sampel dalam penelitian ini adalah pemain inti sepakbola SMP Negeri 2 Painan. Untuk mengumpulkan data digunakan instrumen tes kondisi fisik, kemudian data diolah dengan menggunakan statistik deskriptif (tabulasi frekwensi). Dari hasil analisis, kemudian dideskripsikan sesuai dengan data yang diperoleh dilapangan. Data yang diperoleh disimpulkan sebagai berikut:

Berdasarkan hasil penelitian dipeoleh 1. tes kecepatan dengan lari 50 meter, ternyata rata-rata tingkat kecepatan pemain SMP Negeri 2 Painan sebesar 6,93 berada pada kategori kurang. 2. Hasil tes kelincahan dengan lari bolak-balik, ternyata rata-rata tingkat kelincahan pemain SMP Negeri 2 Painan sebesar 13,66 berada pada kategori sedang. 3. Hasil tes kelentukkan dengan tes *standing trunk flexio*, ternyata rata-rata tingkat kelentukkan pemain sepakbola SMP Negeri 2 Painan sebesar 12 berada pada kategori sedang. 4. Hasil tes daya tahan kekuatan otot perut dengan sit-up, ternyata rata-rata tingkat daya tahan kekuatan otot perut pemain sepakbola SMP Negeri 2 Painan sebesar 40 kali berada pada kategori sedang. Dari hasil k kondisi fisik yang dimiliki oleh emain sepakbola di atas diharapkan bagi pelatih dan guru bidang studi lebih memerhatikan latihan kondisi fisik bagi atlet untuk dapat menambah tingkat kondisi fisik atlet ke yang lebih baik lagi.

KATA PENGANTAR



Syukur *Alhamdulillah* penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMP Negeri 2 Painan Kabupaten Pesisir Selatan**”. Penulisan skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini banyak kekurangan, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun dari semua pembaca demi kesempurnaan penulisan skripsi ini.

Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram selaku Rektor UNP yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan perkuliahan.
2. Drs. Arsil, M,Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Yulifri, M,Pd Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

4. Drs. Zarwan, M.Kes, selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga dan Pembimbing I sekaligus Penasehat Akademi telah memberikan masukan dan arahan dalam penyelesaian skripsi
5. Bapak Drs. Akibadra, selaku Pembimbing II yang telah memberikan masukan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Ibuk Dra. Erianti, M,Pd, bapak Drs. Edwarsyah, M.Kes, Drs. Ali asmi, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Buat orangtuaku ibunda Duyetni, A.Ma.Pd dan Papa Armen serta keluarga tercinta yang telah mendo'akan dan memberikan dorongan moril dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
9. Buat teman-teman senasib seperjuangan yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan moril dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas jasa serta budi baik pihak yang telah banyak membantu penulisan dalam menyelesaikan skripsi ini, dan penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Amin Ya RobalAlamin.

Padang, Januari 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	i
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
B. Sepakbola	9
C. Kondisi Fisik	12
D. Kecepatan	13
a. Kelincahan	15
b. Daya tahan kekuatan otot perut	16
c. Kelentukkan	18
E. Kerangka Konseptual	19
F. Pertanyaan Penelitian	20

BAB III	METODOLOGI PENELITIAN	
	A. Jenis Penelitian	21
	B. Tempat dan Waktu Penelitian	21
	C. Populasi dan Sampel	21
	D. Jenis dan Sumber Data	22
	E. Defenisi operasional	23
	F. Instrumen Peneltian.....	23
	G. Prosedur Penelitian.....	30
	H. Teknik Analisis Data.....	31
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
	A. Deskripsi Data	32
	B. Pembahasan	39
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	
	A. Kesimpulan	46
	B. Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN	51

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma standarisasi untuk kecepatan	26
2. Norma standarisasi kelincahan dengan dodging run	28
3. Norma standarisasi daya tahan kekuatan otot lengan.	29
4. Norma standarisasi daya tahan otot perut	31
5. Distribusi frekuensi tingkat kondisi fisik kecepatan atlet	34
6. Distribusi frekuensi tingkat kondisi fisik kelincahan atlet	35
7. Distribusi frekuensi tingkat kondisi fisik daya dtahan kekuatan otot perut	37
8. Distribusi frekuensi kondisi fisik kelentukkan.....	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka konseptual	21
2. Tes lari cepat 50 meter	26
3. Tes kelincahan dodging-run	27
4. Tes kekuatan otot perut	29
5. Tes kelentukkan	31
6. Histogram hasil tes kecepatan	33
7. Histogram hasil tes kelincahan	35
8. Histogram hasil tes daya tahan kekuatan otot lengan	37
9. Histogram hasil tes daya tahan kekuatan otot perut	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Hasil Tes Kecepatan	53
2. Data Hasil Tes Kelincahan.....	54
3. Data Hasil Tes Daya Tahan Otot Lengan	55
4. Data Hasil Tes Daya Tahan Otot Perut	56
5. Dokumentasi penelitian.....	57

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola pada saat ini merupakan olahraga yang populer di kalangan masyarakat Indonesia pada khususnya. Hal itu dapat dilihat dari perhatian pemerintah pusat terhadap perkembangan olahraga sepakbola Nasional, ini ditandai dengan suksesnya Indonesia dalam mengadakan event Internasional sepakbola se-kawasan ASIA. Dengan diadakannya piala ASIA di Indonesia sepakbola Indonesia menjadi pusat perhatian, walaupun Timnas Indonesia belum mencapai hasil maksimal, tetapi para pemain Timnas Indonesia telah berhasil membangkitkan jiwa patriotisme bangsa Indonesia. Hal itu dapat dilihat dari partisipasi Presiden Indonesia dan para petinggi bangsa Indonesia dan terhadap event Internasional tersebut.

Salah satu bentuk perhatian pemerintah dalam pengembangan olahraga prestasi di Indonesia telah dijadikan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional, dalam pasal 20 ayat 2 dan 3 menjelaskan. “ayat 2 (dua) : olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi ke olahragaan”

Dari uraian di atas dapat dilihat prestasi olahraga Indonesia harus didukung oleh kualitas fisik dan teknik yang baik dengan cara memaksimalkan bakat, kemampuan dan potensi yang ada. Melalui pembinaan dan pengembangan program secara baik dan terencana agar dapat mencapai kondisi fisik yang akan berguna bagi sosok manusia yang terampil siap jasmani dan rohani guna menghadapi masa depan yang makin membutuhkan ilmu pengetahuan dan teknologi terutama di bidang olahraga.

Untuk mencapai prestasi olahraga secara maksimal banyak faktor yang mempengaruhinya. Menurut Syafrudin (1999: 24):

mengatakan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhinya dalam mencapai prestasi, faktor tersebut adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang timbul dari dalam diri pemain seperti kondisi fisik, teknik, taktik mental (psikis), sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang datang dari luar diri pemain seperti sarana dan prasarana, pelatih, pembina, guru olahraga, keluarga, organisasi, dana, iklim, makanan yang bergizi dan banyak lagi yang lainnya.

Berdasarkan uraian di atas dapat dikemukakan bahwa prestasi olahraga sebenarnya dipengaruhi oleh banyak faktor, di antaranya faktor kemampuan kondisi fisik yang merupakan salah satu komponen yang sangat penting dalam mencapai prestasi optimal.

Sepakbola adalah permainan olahraga beregu yang membutuhkan kondisi fisik, yang didasarkan pada teknik, pengolahan bola, dan pengertian setiap pemain. Prinsip dalam sepakbola sederhana sekali yaitu membuat gol dan mencegah jangan sampai lawan membuat yang sama terhadap gawang sendiri, Jet Sceneyers(1988:1). Jadi untuk dapat membuat gol kita harus bisa menguasai bola dalam pertandingan dan untuk bisa mencegah terjadinya gol

kita juga harus bisa mengubah keadaan dari tim lawan dan menguasai kembali pertandingan. Dari penjelasan ini untuk dapat melaksanakannya, sangat dibutuhkan kondisi fisik yang prima, karena permainan sepakbola adalah sebuah permainan tim yang dilakukan pada sebuah daerah lapangan yang berukuran dengan panjang 100-110 meter dan lebar 64-75 meter dengan jumlah pemain 11 orang (satu orang menjadi penjaga gawang) pada masing-masing tim. Dalam permainan sepakbola dilakukan 2x45 menit dan ditambah 2x15 menit untuk senior dan untuk junior 2x40 menit dan ditambah 2x10 menit. Jika skor masih sama maka harus dilakukan adu finalti. Istirahat terjadi antara 45 menit pertama (babak pertama) dan 45 menit kedua (babak kedua) selama 5-10 menit, Darwis (1999: 77).

Usaha untuk meningkatkan prestasi olahraga, khususnya olahraga sepakbola, dipengaruhi oleh unsur-unsur, kondisi fisik, teknik, taktik, kematangan mental, kerja sama dan ke kompakkan serta pengalaman bertanding Syafrudin (1999: 24). Menurut Pasurney (2001: 2) kondisi fisik dalam olahraga adalah semua kemampuan jasmani yang menentukan prestasi yang realisasinya dilakukan melalui kemampuan pribadi. Komponen-komponen kondisi fisik menurut Harsono (1996: 3) adalah meliputi kekuatan otot (strength), daya tahan (endurance), kelentukan (flexibility), kecepatan (speed), daya ledak (explosive power), daya tahan otot, stamina, kelincahan (agility), tujuan pembinaan kondisi fisik tergantung dari kondisi maupun dari keterampilan diri seseorang, seperti untuk pembinaan kesegaran atau kebugaran jasmani seseorang, meningkatkan kemampuan biometrik yang

dominan dibutuhkan terhadap peningkatan prestasi dari cabang olahraga yang digeluti. Arsil (1999: 5). Aspek-aspek kondisi fisik tersebut sangat penting gunanya bagi pemain sepakbola dalam beraktifitas yang maksimal.

Dalam melakukan tugas sehari-hari maupun saat melakukan latihan atau bertanding, kondisi fisik (*physical conditioning*) memegang peranan penting untuk mempertaruhkan atau meningkatkan derajat kesegaran jasmani (*physical fitness*). Kondisi fisik sangat dibutuhkan bagi seseorang dalam melaksanakan aktifitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Semakin baiknya kondisi fisik seseorang melakukan kegiatannya baik sewaktu latihan maupun saat berada di pertandingan.

Berdasarkan observasi dan pengamatan sementara yang penulis lakukan di lapangan pada saat latihan serta dalam beberapa kali pertandingan pada kejuaraan yang pernah diikuti, seperti pada kejuaraan Liga Pelajar Indonesia (LPI) dapat dilihat dari kurangnya kondisi fisik para pemain sepak bola SMP Negeri 2 Painan, karena sangat minimnya pengetahuan pemain tentang cara-cara untuk meningkatkan kondisi fisik, padahal untuk bisa bermain efektif dalam waktu 2x45 menit sangat diperlukan kondisi fisik pemain yang prima untuk bisa bertahan selama pertandingan berlangsung.

Unsur kondisi fisik yang dibutuhkan dalam olahraga sepakbola diantaranya yaitu kelentukkan. Unsur kelentukkan dibutuhkan pada saat pemain menendang bola dan melempar bola kedalam. Hal itu dibuktikan dari proses kerjanya saat mengayunkan kaki otot punggung akan bekerja dan memberikan tenaga agar tendangan yang dilakukan kuat dan tepat. Selain itu

pada saat melempar bola ke dalam kelentukkan otot punggung membantu atlet agar bola arah bola tepat dan jauh saat dilempar.

Kelincahan dan kecepatan juga dibutuhkan dalam olahraga sepakbola, karena pada saat pemain menggiring bola gerakan yang dilakukan oleh pemain haruslah lincah dan cepat sehingga bola tidak dapat dihadang atau diambil oleh lawan. Selain kelincahan dan kelentukkan, daya tahan kekuatan merupakan unsur kondisi fisik yang sangat penting dalam olahraga sepakbola. Selain dari unsur kondisi fisik di atas masih ada beberapa kondisi fisik lagi yang dibutuhkan oleh pemain sepakbola diantaranya yaitu: kekuatan, daya ledak dan kecepatan.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dilihat bahwa kemampuan kondisi fisik seperti: kelincahan, kecepatan, daya tahan kekuatan, kelentukan, daya ledak, kekuatan dan daya tahan aerobik dalam permainan sepakbola, maka harus dapat perhatian lebih dari guru olahraga, namun seperti yang terlihat di lapangan masih kurangnya pemahaman para pemain tentang peningkatan kondisi fisik bagi pemain itu sendiri. Dan ini akan menjadi tugas bagi guru olahraga di SMP Negeri 2 Painan untuk memberikan pengetahuan tentang cara peningkatan kondisi fisik tersebut.

Dari permasalahan dan uraian tentang kondisi fisik pemain sepakbola SMP Negeri 2 Painan maka peneliti tertarik meneliti sejauh mana tingkat kondisi fisik pemain sepakbola SMP Negeri 2 Painan sehingga pada kesempatan ini peneliti tertarik dan mengangkat judul “tinjauan tentang kondisi fisik pemain sepakbola SMP Negeri 2 Painan”. Dari hasil penelitian

ini bisa dipakai sebagai landasan untuk membuat program latihan terutama latihan fisik. Semoga hasil penelitian ini bermanfaat bagi SMP Negeri 2 Painan dalam meningkatkan prestasi dimasa yang akan datang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan urain pada latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa penyebab masalah penelitian sebagai berikut :

1. Kelentukan
2. Kecepatan
3. Kekuatan
4. Daya tahan kekuatan
5. Kelincahan
6. Daya ledak

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan pada identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas ternyata banyak sekali variabel penelitian. Oleh karena keterbatasan waktu, tenaga dan biaya, maka penelitian ini hanya meneliti yaitu tentang tinjauan kondisi fisik pemain SMP Negeri 2 Painan yang meliputi:

1. Kecepatan,
2. Kelincahan
3. Daya tahan kekuatan
4. Kelentukkan

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka peneliti merumuskan masalah penelitian yaitu:

1. Bagaimanakah kecepatan pemain sepakbola SMP Negeri 2 Painan
2. Bagaimanakah kelincahan pemain sepakbola SMP Negeri 2 Painan.
3. Bagaimanakah daya tahan kekuatan otot perut pemain sepakbola SMP Negeri 2 Painan.
4. Bagaimanakah kelentukkan pemain sepakbola SMP Negeri 2 Painan.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Kecepatan pemain sepakbola SMP Negeri 2 Painan?
2. Kelincahan pemain sepakbola SMP Negeri 2 Painan?
3. Daya tahan kekuatan otot perut pemain sepakbola SMP Negeri 2 Painan?
4. Kelentukkan pemain sepakbola SMP Negeri 2 Painan?

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini nantinya diharapkan berguna bagi:

1. Peneliti sebagai referensi menambah pengetahuan dan pengalaman dalam permainan sepakbola dan sebagai persyaratan mendapat gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahraaan Universitas Negeri Padang.
2. Guru bidang studi olahraga SMP Negeri 2 Painan sebagai bahan acuan pembelajaran tentang kondisi fisik pemain atau siswa.
3. Pelatih sebagai acuan dalam membuat program latihan.

4. Para pembaca pada perpustakaan Universitas Negeri Padang, khususnya pada perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan, sebagai referensi dalam pembuatan penulisan karya ilmiah agar lebih bermutu, dan dapat dikembangkan melalui penulis-penulis baru yang muncul dari kalangan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang berikutnya.